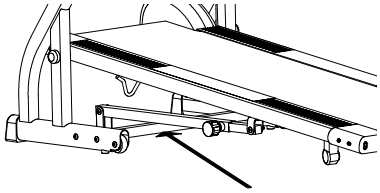
WESLO Magnetic Jog

MANUAL DEL USUARIO

N.º de modelo WITL11013.0
N.º de serie: _____



Adhesivo con el n.º de serie

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

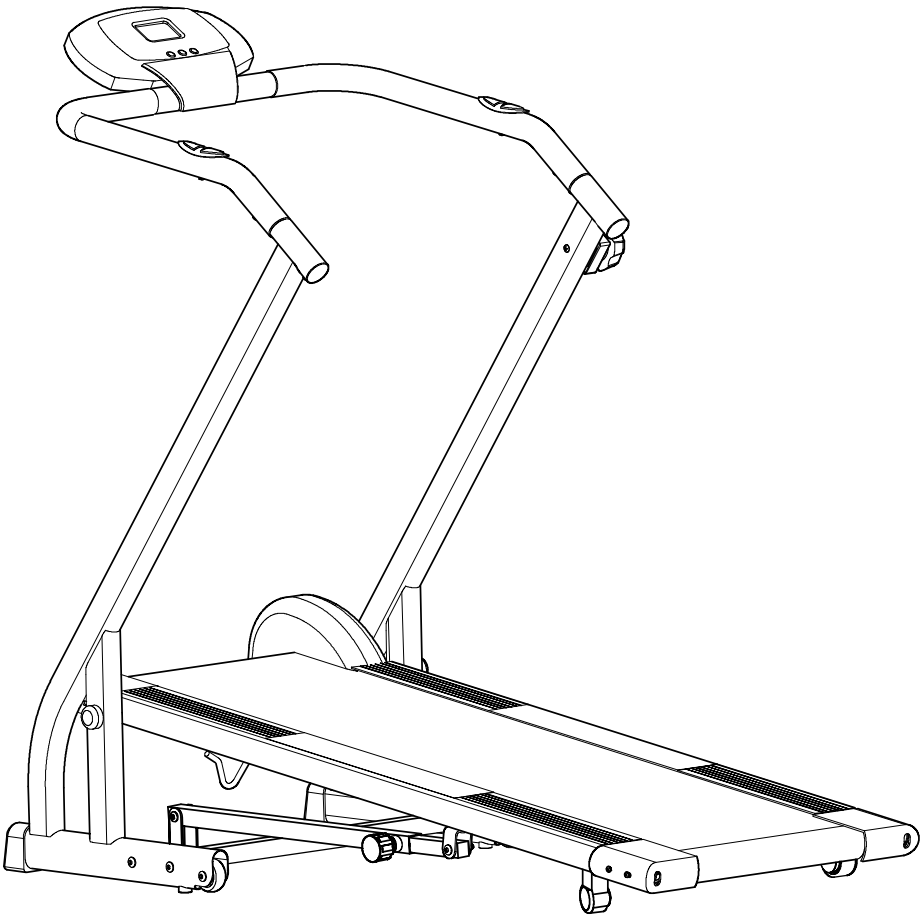
España
Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



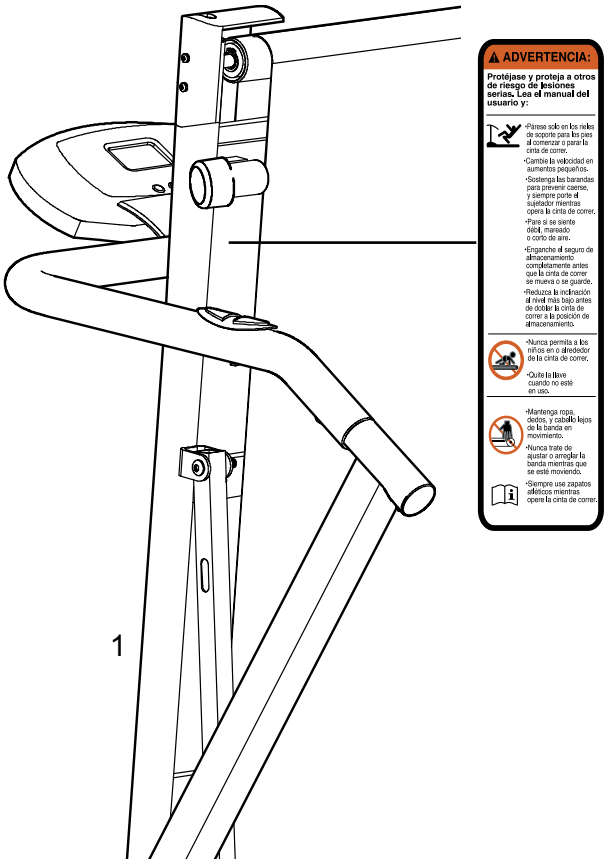
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

INDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA. 1
AVISOS IMPORTANTES 2
ANTES DE EMPEZAR 3
MONTAJE. 4
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA. 7
CÓMO UTILIZAR LA ELÍPTICA. 11
CÓMO MEDIR SU PULSO. 12
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. 13
INDICACIONES DE EJERCICIOS. 14
DIBUJOS DE DESPIECE. 16
LISTA DE PIEZAS. 18
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO. . . . . Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito.
Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese sólo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.
1

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la cinta de correr están debidamente informados de todas las advertencias y avisos.

2. Utilice la cinta de correr únicamente de la manera indicada.

3. Esta cinta de correr está diseñada para un uso particular en casa. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

4. Coloque la cinta de correr en una superficie sin desniveles, dejando como mínimo un espacio de 2,5 m en la parte posterior y de 0,5 m a cada lado. Para evitar desperfectos en el suelo o en la moqueta, coloque una alfombrilla debajo de la cinta de correr.

5. Revise y ajuste todas las piezas de la cinta de correr periódicamente y sustituya las piezas desgastadas inmediatamente.

6. Las cubiertas del rodillo (consulte el dibujo de la página 3) deben situarse a 3 mm del rodillo trasero. Ajuste las cubiertas del rodillo si es necesario.

7. Evite que menores de 12 años y animales domésticos entren en contacto con la cinta de correr.

8. La cinta de correr no está diseñada para personas con un peso superior a 115 kg. Asegúrese de que no utilice la cinta de correr más de una persona al mismo tiempo.

9. Vista con prendas apropiadas para hacer ejercicio. Evite el uso de prendas holgadas que puedan engancharse con la cinta de correr.

10. Lleve siempre zapatillas deportivas cuando utilice la cinta de correr; no utilice la cinta de correr descalzo, con sandalias o si sólo lleva calcetines.

11. No utilice la cinta de correr si no funciona correctamente.

12. No coloque las manos ni los pies debajo de la máquina de correr mientras esté en funcionamiento.

13. Agárrese siempre al manillar para subirse y bajarse de la cinta de correr y mientras esté haciendo ejercicio.

14. Si experimenta alguna clase de dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y relájese.

⚠ ADVERTENCIA: Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

ANTES DE EMPEZAR

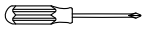
Gracias por elegir la nueva cinta de correr WESLO® MAGNETIC JOG.
La cinta de correr MAGNETIC JOG se ha diseñado para que disfrute de fantásticos ejercicios de entrenamiento cardiovascular de manera práctica y confortable, en su propio hogar.
Cuando la cinta de correr MAGNETIC JOG no se esté utilizando, se puede plegar, gracias a lo cual ocupará menos espacio que otras cintas de correr.

Por su propio beneficio, le aconsejamos que lea detenidamente este manual antes de usar la cinta de correr. Si después de leer el manual tiene alguna duda, contacte con nuestro servicio de atención al cliente.

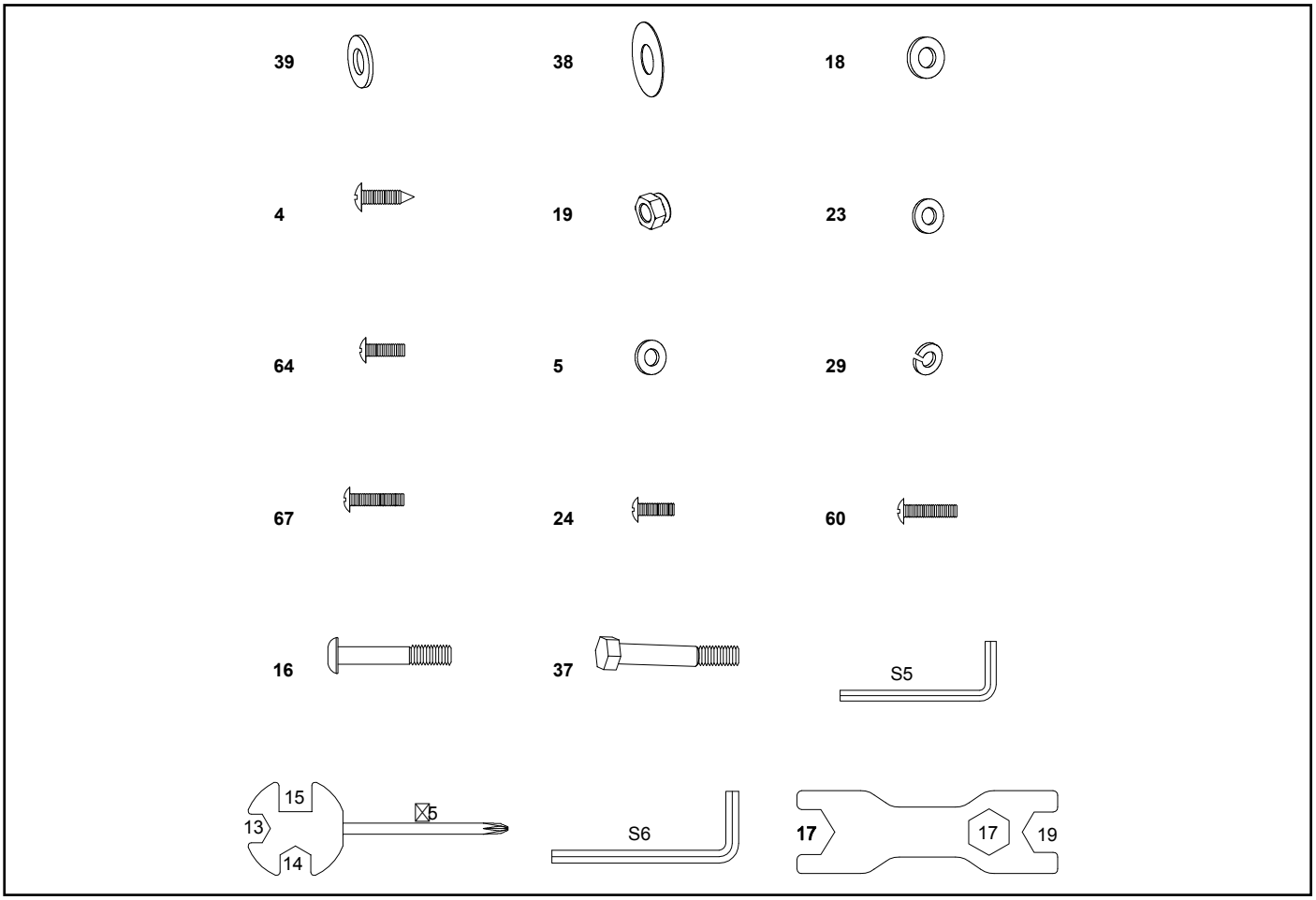
Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es ***WITL11013.0***. El número de serie figura en el adhesivo que va colocado en la cinta de correr (consulte la portada de este manual para conocer la posición del adhesivo).

MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la cinta de correr en un espacio despejado y quite todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

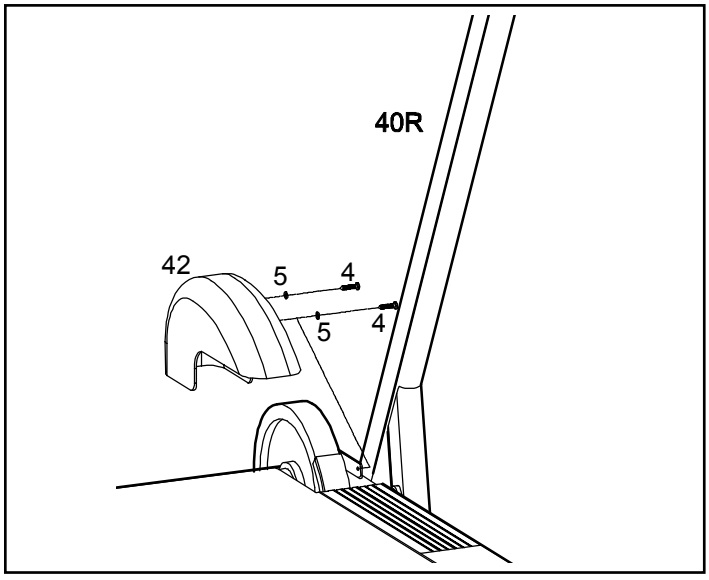
Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips y una llave ajustable  .

A medida que vaya montando la cinta de correr, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual.
El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



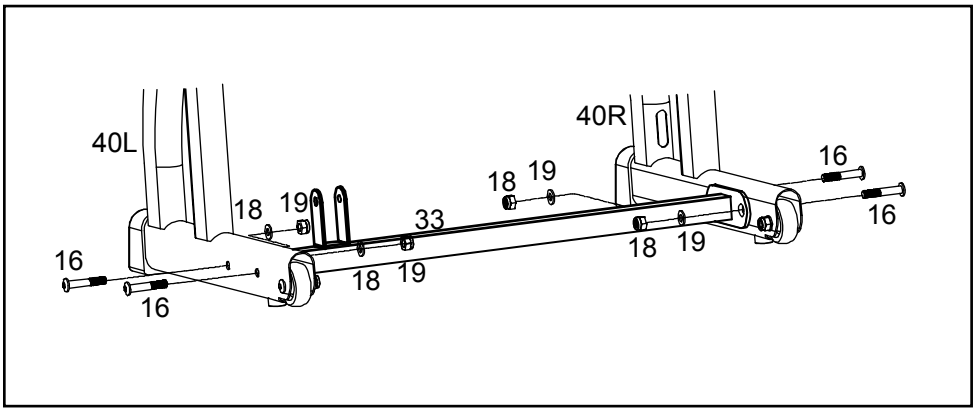
PASO 1

Monte la cubierta de las ruedas (42)
sobre el cuadro principal (1) con el tornillo (4)
y la arandela plana (5).



PASO 2

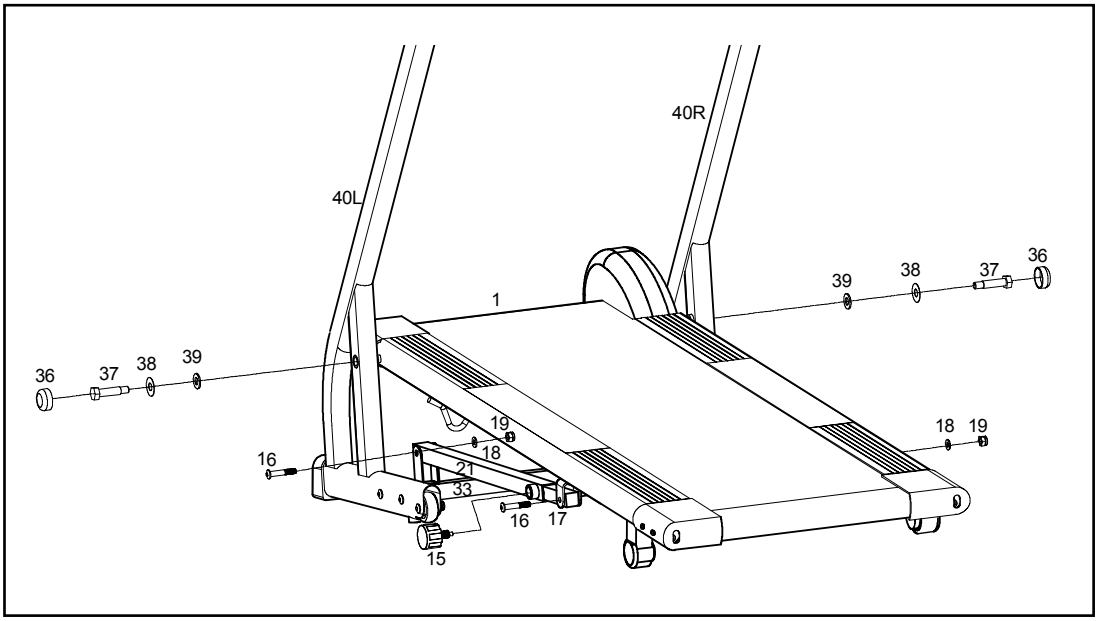
Monte la estructura
de base (33) en
el tubo vertical (40I/D)
con el tornillo (16),
la arandela plana (18)
y la tuerca de nailon (19).



PASO 3

Monte el cuadro principal (1) fijándolo al tubo vertical (40I/D) con el tornillo (37), la arandela plana grande (38), la arandela plana (39) y finalmente, la tapa redonda del extremo (36).

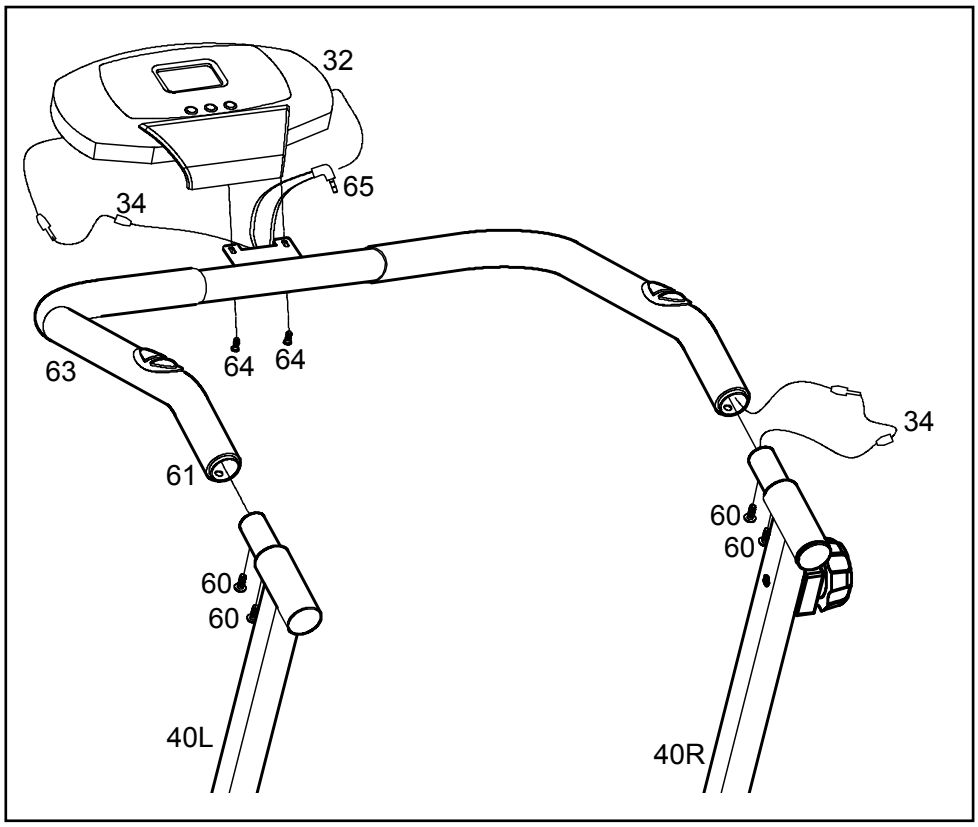
Monte el tubo ajustable (21) sobre la estructura de base (33) con el tornillo (16), la arandela plana (18) y la tuerca de nailon (19). Monte el tubo extendido (17) sobre el segmento en forma de U del cuadro principal (1) con un tornillo (16), una arandela plana (18) y una tuerca de nailon (19). A continuación, conecte el tubo extendido (17) y el tubo ajustable (21) con el pomo (15). La almohadilla ajustable (3) se puede ajustar en tres ángulos distintos para mantener el equilibrio del cuadro principal (1).



PASO 4

Una el cable del sensor de extensión (34).
A continuación, tire hacia arriba de la empuñadura de espuma (63) y acople el manillar (61) al tubo vertical (40I/D).

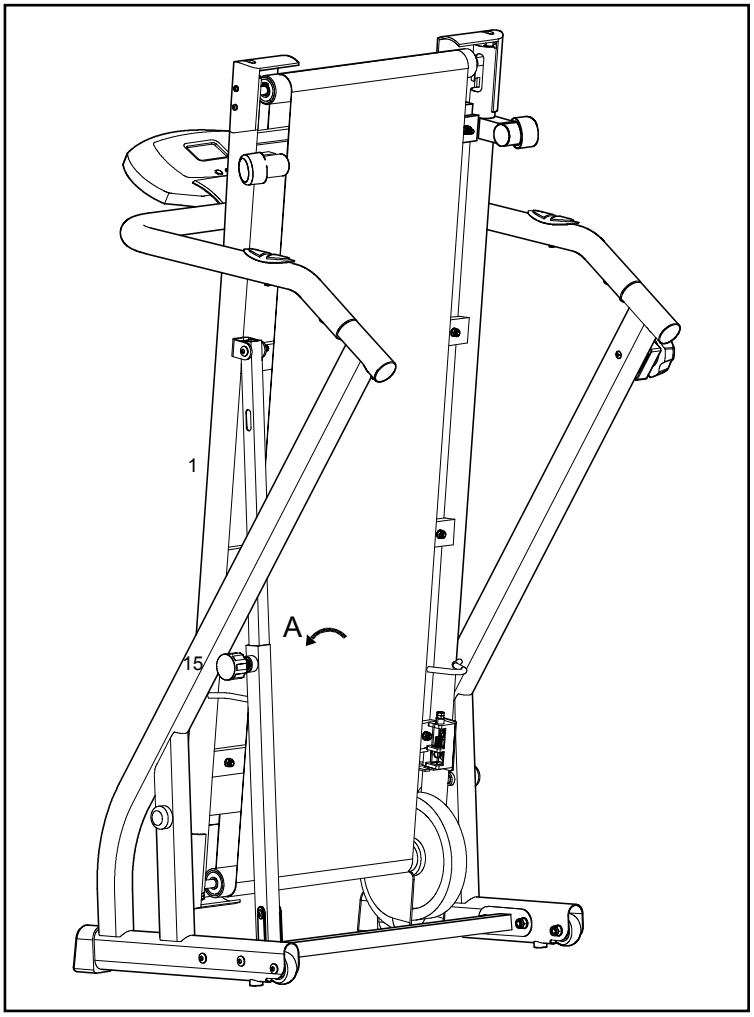
Una el cable del sensor de extensión (34) al cable del ordenador (32) e inserte el extremo del cable del sensor Pulse (65) en el puerto de la parte posterior del ordenador que le corresponde.
A continuación, fije el ordenador (32) a la abrazadera del ordenador sobre el manillar (61) con el tornillo (64).



La máquina estará entonces lista para su uso.

CÓMO PLEGAR EL PRODUCTO

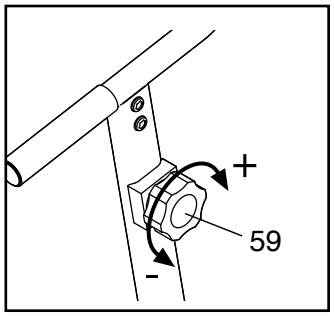
Esta cinta de correr es plegable. Si quiere plegar el cuadro principal (1), puede aflojar y tirar del pomo (15), para seguidamente plegar el cuadro principal (1) y fijarlo en esta posición con el pomo (15) como se muestra (A). Tenga cuidado para no pillarse los dedos.



CÓMO UTILIZAR LA CINTA DE CORRER

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA

Si desea cambiar la intensidad de su entrenamiento, ajuste la resistencia de la cinta de correr. Para aumentar la resistencia, gire el pomo de resistencia (44) en sentido horario. Para reducir la resistencia, gire el pomo de resistencia en sentido antihorario.



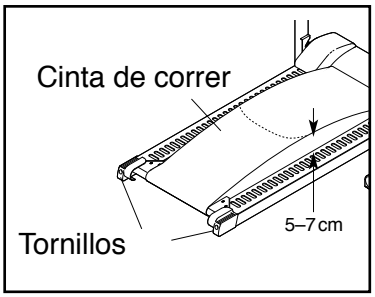
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de los problemas se pueden solucionar siguiendo estos sencillos pasos. Para cualquier consulta, contacte con nuestro servicio de atención al cliente.

1. PROBLEMA: LA CONSOLA NO FUNCIONA CORRECTAMENTE

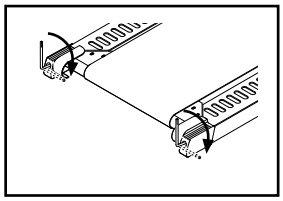
a. Cambie las pilas de la consola (consulte el paso 5 de la página 5).
b. Compruebe que el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado (consulte el paso 3 de la página 4).
c. Compruebe que el cable del manillar está totalmente conectado al cable de la consola (consulte el paso 6 de montaje de la página 5).
d. La consola, como la mayoría de aparatos electrónicos, puede experimentar aumentos de tensión provocados por determinados tipos de tejido o por el funcionamiento de la cinta de correr. Si la pantalla aparece en blanco o presenta lecturas incorrectas: aplique un spray antiestático sobre el manillar. Puede adquirir este tipo de sprays en tiendas de productos de lavado.

2. PROBLEMA: LA CINTA DESLIZANTE NO SE MUEVE DE MANERA FLUIDA

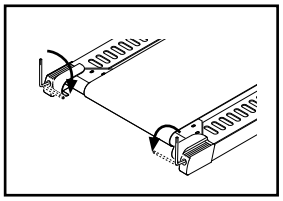


a. Si la cinta de correr está demasiado apretada, puede afectar a su rendimiento y puede causar daños irreparables. Con la llave hexagonal, gire los dos tornillos de sujeción del rodillo trasero 45º. Cuando la tensión de la cinta de correr sea correcta, debería ser capaz de levantar cada lado de la misma entre 5 y 7 cm por encima de la plataforma. Pruebe la cinta de correr durante unos minutos. Repita el proceso hasta que la cinta deslizante quede bien ajustada. Asegúrese de que la cinta deslizante está bien centrada.

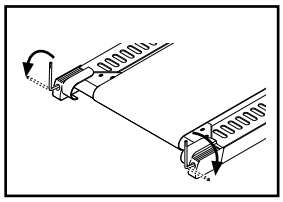
3. PROBLEMA: LA CINTA DESLIZANTE SE MUEVE O NO ESTÁ CENTRADA



a. Si la cinta deslizante se mueve mientras anda, ajuste los tornillos con la llave hexagonal, girándolos 45º a la derecha. Si la cinta está apretada correctamente, debe poder levantar cada lado de la misma entre 5 y 7 cm por encima de la plataforma. Pruebe la cinta de correr durante unos minutos. Repita el proceso hasta que la cinta deslizante quede bien ajustada. Asegúrese de que la cinta deslizante está bien centrada.



b. Si la cinta deslizante se ha movido hacia la izquierda, ajuste los tornillos con la llave hexagonal, girándolos 45º a la izquierda. Compruebe que la cinta deslizante no está demasiado apretada. Pruebe la cinta de correr durante unos minutos. Repita el proceso hasta que la cinta deslizante esté centrada.



c. Si la cinta de correr se ha desplazado hacia la derecha, gire el tornillo izquierdo de ajuste 45º en sentido anithorario y el tornillo derecho de ajuste 45º en sentido horario, utilizando la llave hexagonal. Compruebe que la cinta deslizante no está demasiado apretada. Pruebe la cinta de correr durante unos minutos. Repita el proceso hasta que la cinta deslizante esté centrada.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola cuenta con seis indicadores que muestran la siguiente información del entrenamiento:

Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora (km/h).

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia total que ha caminado o corrido durante el ejercicio, en kilómetros.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.

Pulse (Pulso): este indicador muestra el ritmo cardíaco cuando se utiliza el sensor manual de pulso.

ODOMETER (Odómetro): este indicador muestra la distancia total que ha recorrido caminando o corriendo desde que utilizó por primera vez el producto, en kilómetros.
Tenga en cuenta que estos datos se pondrán a cero cuando cambie las pilas.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de que la consola tiene pilas (consulte la página MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones.

MODE:
Presione este botón para seleccionar el valor que desea visualizar.
Si mantiene este botón presionado durante más de 4 segundos, se restablecerán todos los valores.

SET:
Presione este botón para ajustar los valores seleccionados cuando no se encuentre en modo barrido.
Defina un valor para realizar la cuenta atrás de las funciones de tiempo, distancia y calorías. Cuando el valor llegue a cero, el ordenador emitirá una alarma durante 15 segundos.

RESET:
Presione este botón para restablecer los valores de tiempo, distancia y calorías.

3. Empiece con el ejercicio y siga sus progresos con la pantalla:
A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
La consola dispone de una función de apagado automático. Si la cinta no se mueve y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

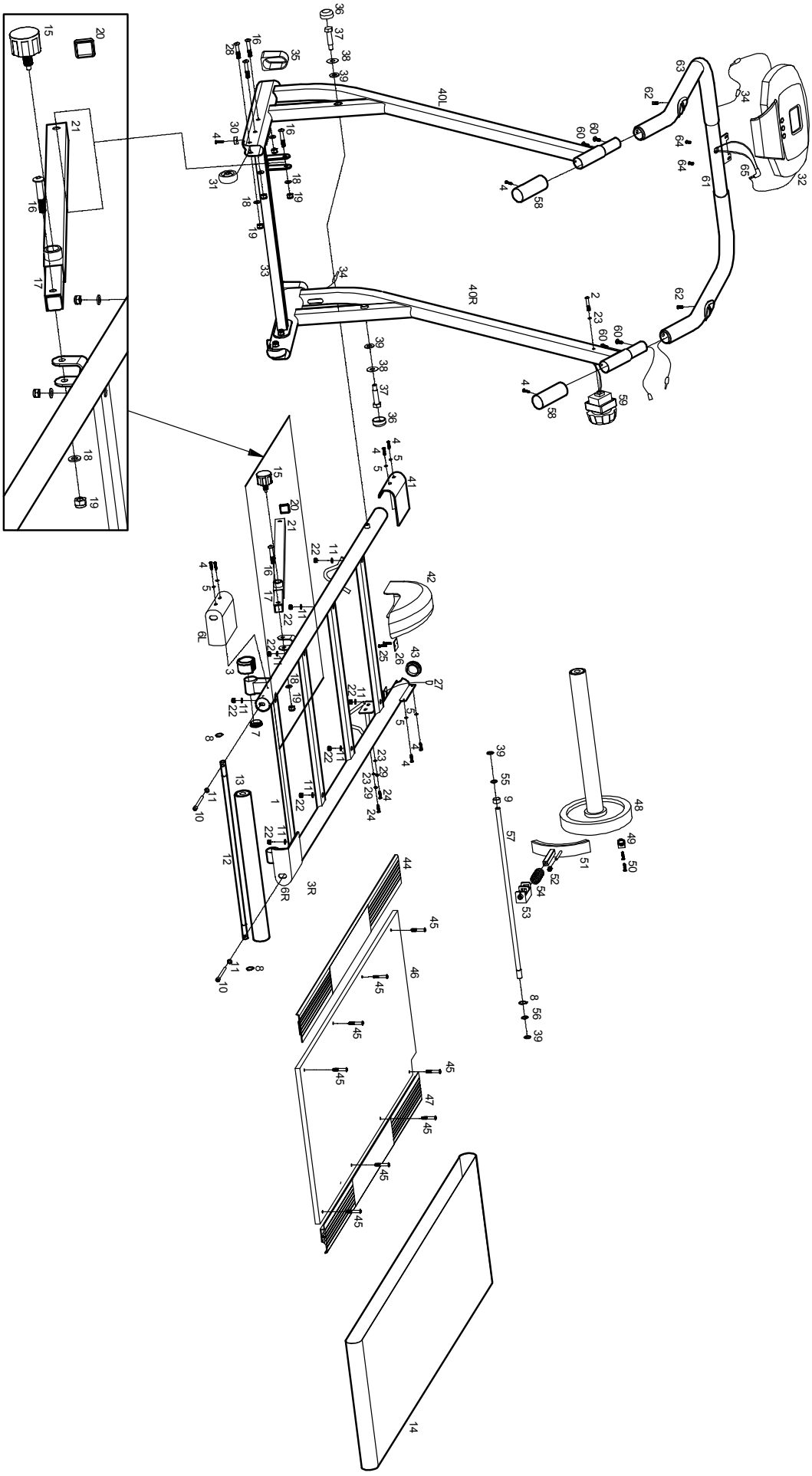
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - N.° de modelo WITL11013.0 parte 1



LISTA DE PIEZAS - Nº de modelo WITL11013.0

Art.	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Tornillo M5×20	1
3	Tapa redonda del extremo	2
4	Tornillo ST4.2×13	12
5	Arandela plana D9×d4×1	8
6	Cubierta del tubo principal trasero	2
7	Tapa redonda del extremo	2
8	Anillo separador	3
9	Buje separador de plástico	1
10	Tornillo M6×70	2
11	Arandela plana D12×d6×1.2	10
12	Eje de ruedas principal trasero	1
13	Tubo principal trasero	1
14	Cinta de correr	1
15	Pomo M16×20	1
16	Tornillo M8×45	6
17	Tubo extendido	1
18	Arandela D16×d8×1.5	8
19	Tuerca de nailon M8	8
20	Tapa cuadrada	1
21	Tubo ajustable	1
22	Tuerca de nailon M6	8
23	Arandela plana D5	3
24	Tornillo M5×10	2
25	Tornillo ST3×10	2
26	Sensor	1
27	Cable del sensor	1
28	Tornillo M8×40	2
29	Arandela de presión D5	2
30	Almohadilla	2
31	Rueda	2
32	Ordenador	1
33	Estructura de base	1

Art.	Descripción	Cant.
34	Cable del sensor de extensión	1
35	Tapa	2
36	Tapa redonda del extremo	2
37	Tornilloϕ12×M10×53	2
38	Arandela plana D29.7×d12×0.5	2
39	Arandela plana D24×d12×2	4
40	Tubo vertical (izquierdo/derecho)	2
41	Cubierta del tubo principal delantero	1
42	Cubierta de las ruedas	1
43	Tapa redonda del extremo	1
44	Cinta decorativa 1020×80×12	1
45	Tornillo M6×33	8
46	Plataforma plana	1
47	Cinta decorativa 980×80×12	1
48	Tubo principal delantero	1
49	Abrazadera magnética	1
50	Tornillo M3×10	2
51	Abrazadera magnética	1
52	Tuerca hexagonal M6	2
53	Soporte para abrazadera magnética	1
54	Muelle de presión	1
55	Almohadilla de amortiguación de inclinación	1
56	Arandela D17×d12×1.5	1
57	Eje de ruedas principal delantero	2
58	Empuñadura de espuma	1
59	Controlador de tensión	4
60	Tornillo M6×12	1
61	Manillar	2
62	Tornillo ST4×20	2
63	Empuñadura de espuma	2
64	Tornillo	1
65	Cable del sensor de pulso	

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

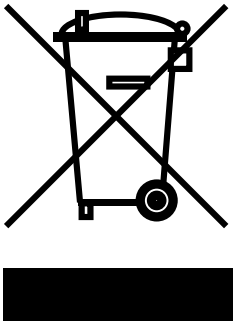
Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE



Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIONES:

Dimensiones, abierta: (longitud x anchura x altura): 131 x 70 x 122 cm
Peso del producto: 30 kg

Impreso en China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.